

岡田小学校区地区社会福祉協議会

ふれあいの健康教室

認知症講演会・講演記録

講演テーマ

**認知症になっても安心して
自分らしく暮らさ続けるために**

講師

認知症介護研究・研修東京センター

研究部長 永田久美子先生

平成26年8月9日(土)

永田久美子先生 略歴と主な著書

<現職>

認知症介護研究・研修東京センター 研究部長



<略歴>

1960年新潟県三条市生まれ。

千葉大学大学院看護学研究科修了。

学生時代から地域や病院、施設で認知症の人と家族を支援する活動と研究を続けてきている。東京都老人総合研究所を経て、2000年8月から東京センター勤務。

認知症の人と家族、地域の人とともに安心して自分らしく暮らしていくことをテーマに、認知症の人の生きがい支援、地域に根ざした認知症ケアと人材・チーム育成、市町村ごとの特徴を活かした支えあいの町づくりなどに取り組んでいる。

<主な著書>

- 認知症の人の見守り・SOS ネットワーク実例集、安心・安全に暮らせるまちを目指して、中央法規、2011
- NHK テキスト「社会福祉セミナー」、認知症の人の生活支援 2013年
- 扉を開ける人、クリスティーン・ブライデン、本人が語るということ、クリエイツかもがわ、2012
- 「認知症ケアをもっと楽に」、本人と家族のためのセンター方式ガイド 中央法規出版、2008
- 認知症の人の地域包括ケア 多職種で取り組むステージ・アプローチ」日本看護協会出版会、2006 他
- 三訂「認知症の人のためのケアマネジメント センター方式の使い方・活かし方」中央法規出版、2011

本講演会の開催趣旨

岡田小地区社協会長 鈴木 朗

認知症に関して、新聞等の特集などでよく取り上げられており、我々の問題意識は、数年前とは大分様相が変わって、非常に強くなってきております。

高齢者比率の増加に伴って、認知症患者の比率も高くなってきております。私たちの周りにも認知症の方が増えてきております。自分自身に既にその兆候が現れているかもしれません。認知症問題は、他人事ではなく、家族事、自分事として捉える必要があると言えます。

講演会を企画するに当たり、役員会で、「認知症とどう関わっていったら良いのか」というテーマで、実践的な話を聞きたい、初歩的な話ではなく、きっちりと突っ込んだ話をしてもらえる方に講演をお願いしようということで、永田先生に講師をお願いしました。

永田先生は学生時代から、認知症の方と実際に関わり、向き合いながら認知症の研究を続けてこられた方です。「認知症の本人の意見による生きがいづくりに関する調査研究委員会」の委員長、「徘徊行方不明者ゼロ作戦の構築に向けた調査研究会」の委員長、「地域密着型サービス評価推進プロジェクト」の委員などを務められ、認知症についての大変見識の高い方であり、この道の第一人者です。

今回の講演会には160名を超える方に聴講していただきました。予想以上の参加数に、認知症に対する関心の高さが伺えます。また、永田先生のお話には、我々が今まであまり認識してこなかった面が多々あり、「なるほど」、「そうなのか」と感じながら皆さんが熱心に、聴講していました。

今回の講演会は大成功でした。今回得られた知見を今後の当地区社協の活動に、是非生かしてまいりましょう。

講演会風景



永田久美子先生講演要旨

1. 初めに

皆さんこんにちは、永田と申します。これから、皆さんお一人、お一人が、“認知症になっても安心して自分らしく暮らし続けるために”を目指して一緒に考えてみましょう。

これからは、自分自身が認知症になるかもしれませんし、家族の立場で、認知症になった大事な身内を見ていくことになるかもしれません。そのほか隣人とか友達とか周りの方が認知症になるかもし

れません。

認知症の本人はもちろん、関わる周りの方もお互いが苦しむ合うことになっては本当に残念なことです。認知症になってからの時間をどのようにして楽しい時間に変えていけるのか？

認知症は“**楽に、楽しく**”を大事なキーワードとして、今日皆さんが帰られる迄に具体的にお伝えできればと思っています。

2. もし私が認知症になったら

ここ牛久市は田舎の風景を残しながらも中心部の都市化が進んでおり、牛久に長く住んでおられる高齢者は、若い頃とはずいぶん風景が様変わりしたと思われていることでしょう。

この町に生まれて長く住んでいる方、数十年前にお仕事や縁があってこの町に移り住んだ方、ごく最近引越された方とかいろんな世代や歴史を持った方が牛久に住んでおられます。縁があってこの町に暮らしてきた今、もしかして自分が認知症になっても、地域の仲間とこの先も一緒に暮らしていけるようにしたい。

“認知症になってからどう生きるか”を、これから具体的に一緒に考えて行きたいと思います。ここ10年余りで認知症

になってからの生き方・暮らし方・そして支え方が大きく変わってきました。認知症をいやなことだと目を背けて何もしていないのではなく、認知症になっても大丈夫なようにお互いに来ることから、今すぐに始めましょう。

キーワードをもう一つ申し上げます。
“**一人で頑張らない、一緒に**”

これからの長い老いの坂道を、一人ではなく、できるだけ仲間を増やしながらか一緒に前に進みましょう。



3. 認知症とは

記憶・理解・判断などの脳の働きが、病気のせいで低下してきて、日々の生活を送ることが次第に困難になっていく状

態を認知症といいます。朝起きてから寝るまでの暮らしが困難になってくる。体はまだぴんぴん動いているが、脳の働き

が悪いために体をうまく動かせない。

これは本人にとって非常にもどかしく、苦しいことです。こうした方は65歳以上で15%といわれています。牛久市で見るとだいたい65歳以上は約2万人、したがって約3千人が認知症と推定されます。この3千人の方が毎日認知症と格闘し、それを支えているご家族の方や近所の方を含めると相当な方が認知症と関わっていることとなります。

認知症は、徐々に進行していく方が多いので、認知症になるかもしれないという予備軍の人を含めると、65歳以上で3割近くになります。さらに65歳未満でも認知症になる方も沢山います。いわゆる若年認知症です。

認知症についてはテレビや新聞等で見えていても、“他人ごと”のように思われているかもしれません。しかし、まさに“自分ごと”になってきております。

認知症とは

病気によって脳の働き(記憶や理解・判断など)が低下し、
日々の生活を送ることが次第に困難になっていく状態。

- 65歳以上の約15%
・予備軍の人も含めると30%近い
- 65歳未満で発症する人もいる
(若年認知症)

従来の予想以上に多い。

☆特殊なことでない。
☆他人事ではない(自分ごと)。
☆認知症の人は、自分の一歩先を行く人。

4. 認知症の方は一歩先を行く人

認知症の方は、介護や支援を受ける人ですが、介護や支援を行う人も認知症になるかもしれません。認知症の方は、介護や支援を行う人の一歩先を行って認知症になるとどんなことが起こるのか、認知症になるとどんなことが必要かなどを、身をもって、教えてくれる人です。

だから支えるだけでいいのだとは思わないで、認知症の方がいろんなことを“体験することから学ぶ”という姿勢が大事

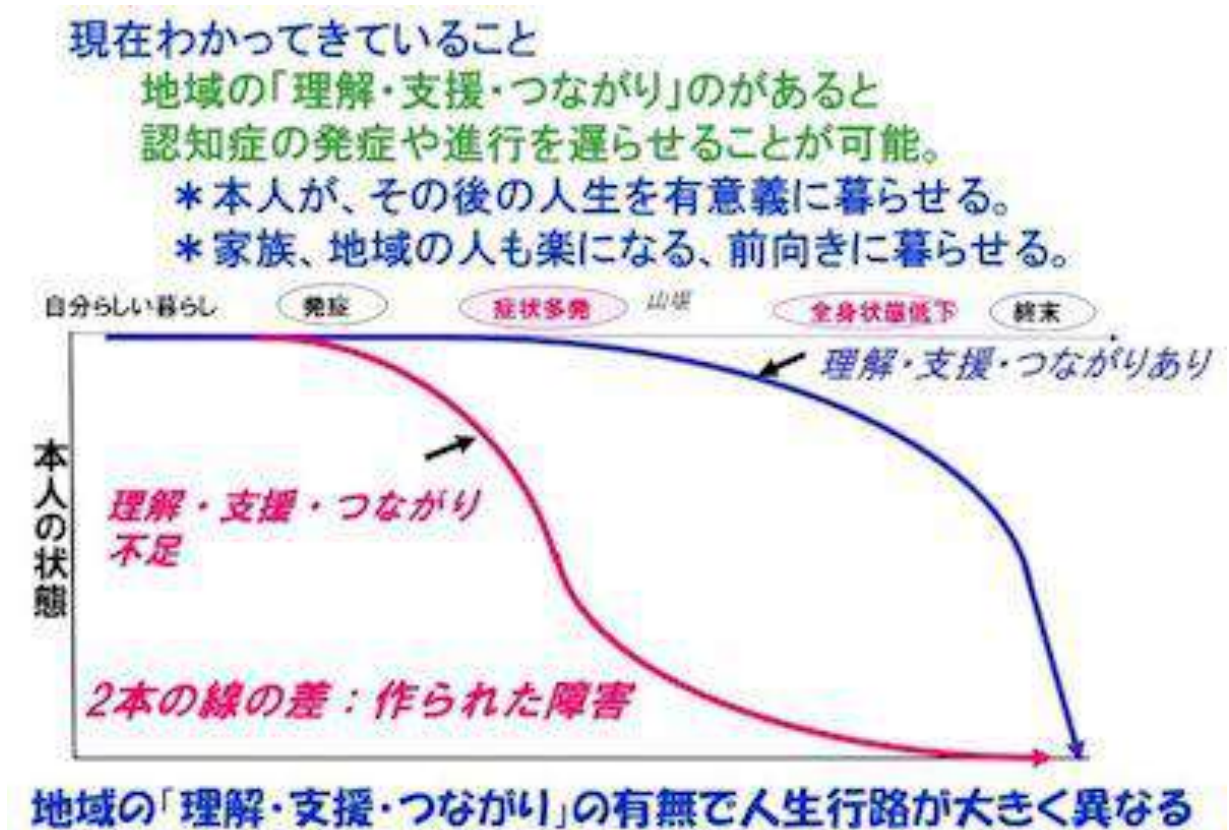
だと思えます。

そして、自分がもし認知症になったら心配だ、あるいは自分の家族に心配な人がいるなどと思う方は、“自分はもしかしたら認知症になるかもしれない。その時はよろしく。”と周りの人に言う。このことが、次に続く人たちの道を開いていきます。自分たちが早目に認知症宣言をすれば、次の人も早目に言い易くなるということになります。

5. 認知症は悪くなる一方？

皆さんは、“認知症になるとどんどん悪くなる一方でその後の人生は真っ暗闇・・・”だと思いませんか？ しかし、この10

年で認知症に対する見方が変わるとともに、発症後にどんな経過をたどるのが随分と変わりました。



現在分っていることですが、“地域の理解・支援・つながり”が

- ① 不足する場合は認知症発症後右肩下がりで急速に悪化する。
- ② ある場合は発症後改善こそしないものの、状態は余り変わらず、なだらかな曲線となり、自分の力を出し切って最後はスーと亡くなっていきます。

この2本の曲線の差は、地域の“理解・支援・つながり”が不足しているか、得られているかにより生じた“作られた障害”と言えます。

「理解・支援・つながり」があれば認知症そのものの病気は進行してもその状

態を急に崩さず、なだらかな曲線をたどることになります。これは10年前までは理想論だと言われておりましたが、確実にこうした例が増えております。

牛久ではどうでしょうか？認知症になるとどんどん悪くなる一方みたいなことが続いていたら大変です。認知症になるのは防げませんが、認知症になっても諦めしないで、少しでもいい経過をたどれるようにしたいものです。

このなだらかな線と右肩下がりの線の差、つまり地域の“理解・支援・つながり”の有無で、たった1回しかない人生行路が大きく異なることになります。

本人はもちろんですが、本人のそばで

見ている家族も地域の“理解・支援・つながり”が無ければ必要以上の負担を強いられることとなります。

認知症そのものは治せないかもしれないけれど、ご本人が良い状態を維持できれば家族の苦悩や負担が随分と軽減されます。

6. 認知症の発症や悪化の引き金

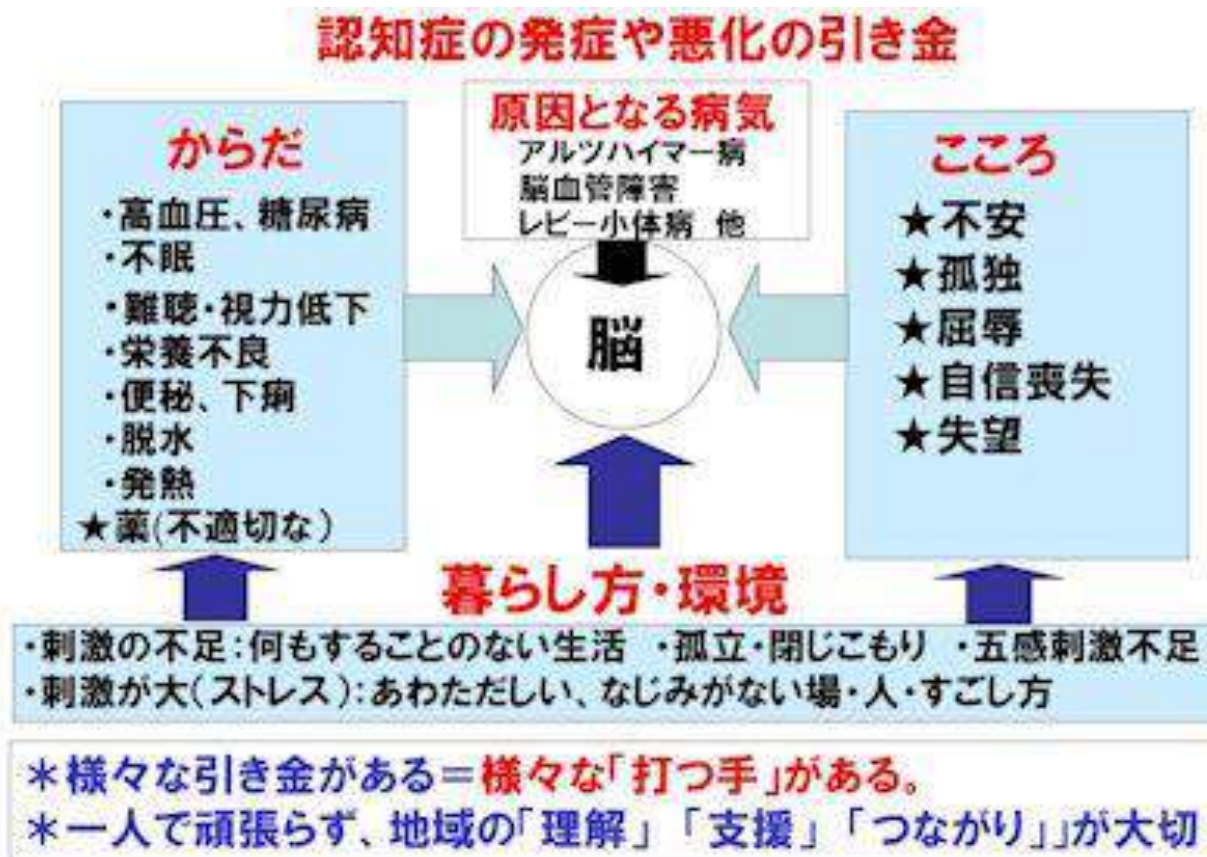
認知症が発症したり、悪化したりする大きな原因は病気です。一番多いのがアルツハイマー病で、そのほか脳血管障害とかレビー小体病とかがあります。

今認知症を引き起こす病気は細かく分けると 50 種類ぐらいあり、一つひとつの病気によりその経過が違います。

但しここからが大事です。脳に影響を与えているのは病気だけではありません。

“からだもこころも”脳に大きな影響を与えています。皆さん、自分の脳を意識したことがありますか？大事な脳は、赤ちゃんが生まれる前のお母さんのお腹の中で一番早い段階で育ち始めます。

本当に長い間、頭の中で脳が、皆さんたちの生活を支えるために日夜働き続けているのです。



6-1 からだの状態が脳に影響

この脳は体の一部ですから、体そのものが、脳のコンディションに大きく影響しています。高血圧とか糖尿病などの持病をほうっておくと、脳の機能を低下させて、認知症の状態が出やすくなってしまいます。

また夜ぐっすり眠れないと脳は疲れてしまい、機能が落ちてしまう。

難聴とか視力低下でも、耳・目から刺激が入りにくくなり、脳の機能が錆びついてしまいます。

最近注目されているのが栄養不良です。脳は血液で生きている臓器ですので栄養が行き届かないと、脳の状態が悪化してしまいます。

最近特に増えているのが、栄養状態が悪くなってきたため認知症の症状がでてきている例です。

70 から 80 歳台になると食べること自体が面倒くさく、億劫になってくる。

食べてもいつも同じものばかり、3 回食べていたものが 2 回になり、場合によってはありあわせのものですませてしまう。

週にせめて 1 回でも、地域の仲間と一緒に美味しいものを食べたり、おしゃべりし

たりとかの機会（美味しいものを食べる会など）を地域で作ったりして、栄養不良の人たちをさりげなく助けて、結果的に認知症が減少すればいいですね。

そのほか、体が便秘、下痢、脱水、発熱とかの状態も脳に悪影響を与えます。

最後に薬、脳は薬の影響を受けやすい。必要なものは飲まないといけませんが、必要以上に薬を飲む、あるいは同じ薬を長く服用すると体の中に薬がたまってしまい脳に悪さをする恐れがあります。

病院でもらった薬をただ飲むだけでなく、どんな変化があったかを先生に報告してさじ加減をしてもらうことが大切です。

6-2 暮らし方と環境も脳に影響

一つは刺激が乏しく何もすることのない生活です。一人ぼっちで家に閉じこもる時間が増えてくると、五感の刺激が不足し、脳の働きが鈍くなります。

もう一つは刺激が多すぎる生活です。慌ただしく、忙しすぎたりするとうっかりミスが増えます。あるいはあくせくして気持ちが落ち着かないと怒りっぽくなる可能性があります。

若い頃であればスケジュールをびっしり入れても何とかこなせたでしょうが 60 歳台を超えたあたりからは、若いころの 3 割減ぐらいのスピードでゆったり生活しましょう。

言うは易く、生活を切り替えていくのは難しいことですが、“ちょっとゆっくり、ちょっとゆとりをもって”をみんなの合言葉として、町の習慣にしていくと、追い込ま

れないで落ち着いて過ごせると思われま

す。なじみがない場所だったり、周りになじみのある人がいなかったりすると、今まで長年やってきたなじみのあることが出来なくなり、脳がパニックを起こしやすくなります。

記憶力が落ちてもなじみの場所で、なじみの風景を見るだけでも、心がなごみ落ち着く人が沢山います。

どんな立派な病院や施設でもなじみのない場所で、なじみのない風景の中に長くいると、どんどん脳の働きが悪くなります。



6-3 こころの状態も脳に大きく影響

以下のような状況で自信を失うと脳の機能が大きく落ちます。

- ・不安：物忘れとか判断力が少しでも落ちると不安でいっぱいとなります。単な

る不安でなく、**存在の不安**です。ついこの間まで自分で判断でき皆から一目置かれていたのに、こんなことも出来ないなんて自分は一体どうなったのか、自分の存在自体が揺らぐ不安です。

- **孤独**：独りぼっちで、誰も自分の話を聞いてくれない、誰も誘ってくれない。
- **屈辱**：口惜しい、こんなはずじゃなかった。
- **失望**：ようやく仕事から解放され、子供たちも独り立ちしてこれからは自分の時間でやりたいことをやりたいと思っていたのに、なんでこんなに寂しく、何の楽しみも望みもない毎日になったのだろう。
- **自信喪失**：まだ力を残しているのに、周りがその人のできなくなったことだけに目が行ってしまい、「またミスして」とか、「もっとしっかりして」などの言葉をかけがちです。たとえ周りから見れば何気ない言葉であっても、本人にとっては自信を喪失する言葉となりま

7. 発症や悪化の引き金に対する打つ手

認知症の発症や悪化の引き金は、病気のほかに“からだ”や“こころ”の状態、暮らし方、環境など様々です。ということはその引き金に対応した「**様々な打つ手**」があるということです。

からだや暮らし方、こころの問題で自分だけとか家族だけが苦しむということではやり切れません。



す。

これからはお互いに、町内でも、友達でも相手の駄目なところを見てあれこれつくより、相手の良いところを探し出して声をかけるようにしましょう。

相手にしてみれば「自分のいい面を分かってもらえた。口に出して言ってもらえた。」ことで**自信回復**につながるのです。

大きくなくてもいい、ちょっとした楽しみや、小さな希望があれば脳は、生き生きと動いてくれます。

認知症という病気を治すことばかりが注目されがちです。病気を治すためにいろんな取組みが始まっておりますが、たとえ完治する薬が出来たとしても、認知症そのものはなくなると言われております。

体調が今一つであったり、独りぼっちで何もしない生活が続いたり、心の状態が不安定のまま放置されていたら、脳の状態がどんどん悪くなり、病気の進行そのものを抑えていても、認知症の症状が出てきます。

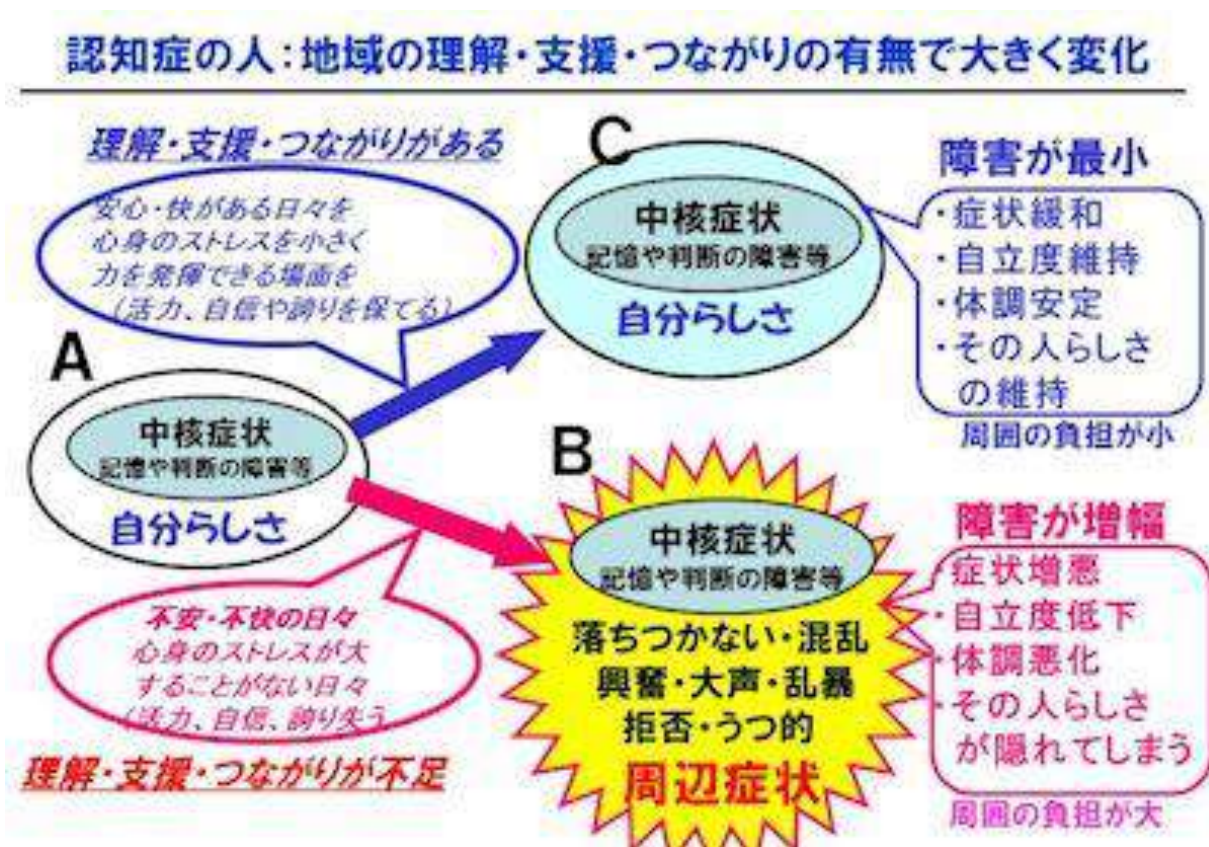
「一人で頑張らないで、地域ぐるみで仲間を増やしてお互いに体をいたわりながら頑張ろうよ、一人でいるとつまらないから、地域でつながって一緒に五感を刺激しあいながら、一日一日楽しく暮らそうよ」とか仲間と励まし合いながら乗り切りたいものです。

だんだん年を取ってきて一人でいると、心の状態があまり良くありません。地域での理解・支援・つながりを大切にして、良いこころの状態で暮らせるように地域ぐるみでお互いに協力しましょう。

8. 中核症状と周辺症状

認知症になると、記憶や判断の障害等が出てきます。これを認知症の中核症状といいます。物忘れが増えたとか、計算が出来なくなったなどの症状ばかりに目が行き

ちですが、忘れてならないのは症状が出て自分であることには変わりがないことです。



この自分らしさは、“周りの理解・支援・つながり”が

- ① ある場合：安心、快適な日々を送り、心身のストレスも小さくて自分らしさが保てる。
- ② 無い場合：不安、不快の日々を送り、心身のストレスが大きく、自分らしさを保てない。

“周りの理解・支援・つながり”が無い場合が問題です。何もすることがなく落ち着かない日々を送り、活力、自信、誇りを失って、興奮、大声、乱暴、拒否などの行動をとる周辺症状を引き起こします。

よくマスコミが、落ち着かず興奮し乱暴

な行動をとる症状を認知症と報道することがありますが、これは周辺症状と間違えています。

こうした周辺症状は全員に出るのではなく、周囲の理解・支援・つながりが不足した場合に出てくる症状です。

これに対して認知症は、病気のために出てくる中核症状で、家族や周りが悪いわけではありません。

周囲の理解・支援・つながりが不足して、ご本人も家族も追い込まれていくと、周辺症状がさらに悪化し、障害が増幅していきます。そして一番残念なのは本来残っているはずの“自分らしさ”が隠れて見えなくなってしまうことです。

寛容だった父が周りに怒鳴り散らすとか、綺麗好きな母がパニックを起こして家中がゴミだらけになっているとかで、本当の父や母の姿が見えにくくなることがあります。

物忘れがひどくなっても、父は父、母は母だと周りが注目してくれる。

自分のことを理解してくれる人がいる、自分の駄目なところばかり見ないで、心地よい言葉をかけてくれたり、自分の出番を作ってくれたりする人がいる。

認知症になったご本人が、このような受け止め方が出来れば、自分らしさをしっかりと出して、残っている力を発揮して活躍する場面が出てくる。そうすると活力・自信・誇りを保てる好循環となります。

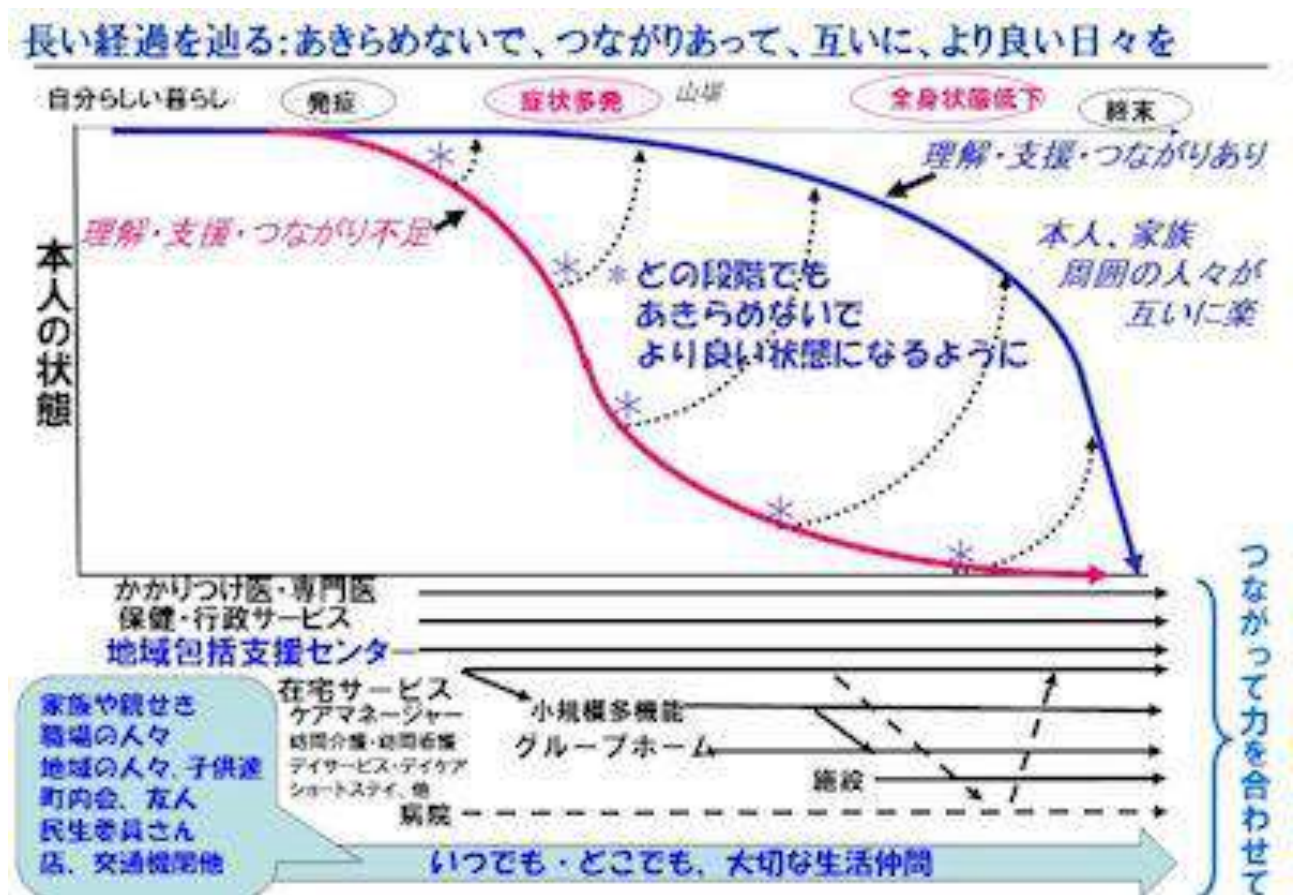
同じ認知症レベルでも、周りの理解・支援・つながりがあると、このように落ち着いていて自分らしさを発揮している方もたくさんおられます。

こうなると家族や周りの負担も随分軽減されることとなります。

9. 認知症発症前後の対応

認知症になっても、その後の経過がなだらかな曲線となる人を増やすためには、ど

うすれば良いかが次の課題となります。



地域の相談の入り口は、かかりつけ医や専門医、そして、行政では地域包括支援センターが介護も含め相談に応じています。

在宅介護や施設介護等、介護サービスは、牛久市でも徐々に充実してきたようですね。

しかし多くの認知症の人がこのなだらかな曲線をたどれるようにするためには、医療・介護だけでは絶対に不十分です。

医療や介護の世話になる前の段階で、最初に本人の変化に気づくのは家族とか近所の人とか職場の人たちです。

認知症になってもいい経過をたどるには、医療・介護の専門家だけでなく家族・親類、隣近所など、周囲の方たちの協力が不可欠です。

したがって関係する周囲の方たちも、自

分たちが理解者そして支え手となれるように一緒に学んでいくことで、特に発症直後の急速な症状悪化のダメージを最小限に食い止めるための大事な担い手になれます。

また、認知症が進んだとき、医療・介護に任せるだけでは、状態は改善しません。

いい薬を飲んでも、立派な病院や施設に入っても、本人が会いたい友にも会えない、行きたいところにも行けないなど、地域の大切な仲間と切り離された状態に放置すると不安感や孤独感が増幅し、本人の状態は悪化していきます。

いつでも、どこでも地域の方たちが、医療・介護の専門職と一緒に力を合わせて、認知症の人が日々をより良く暮らせて、症状の悪化を防止する取り組みが必要です。

(映像による事例をDVDで紹介)

認知症になってからの新しい生き方:静岡県富士宮市の佐野光隆さん(現在66歳)

- ・ 8年前、58歳頃、仕事の間違いが増え、受診したら認知症の診断。当初は本人も家族も落ち込み、塞ぎこんだ。
- ・ 思いきって市役所に相談にいき、「自分はまだ働きたい」と本音を伝えたら、町の観光ボランティアを勧められた。家族や親せき、地域の人も応援してくれ、自信を取り戻していく中で、状態が安定し、本人も家族も楽になった。
- ・ 認知症であることを隠さず、周囲に認知症宣言を行った。
- ・ 大好きなバイクをあきらめなければならなかったが、それに代わる好きなこと、できることを始めた(登山・地域活動)
- ・ もともと営業マンで宴会大好き、カラオケ大好きだった。また誘ってくれる仲間が地域の中で少しずつ増えた。自分なりのペースで楽しい日々を送っている。
- ・ 認知症宣言後は富士宮市の認知症対策の中心メンバーとして活躍中。
- ・ 各地から認知症の勉強会にもよばれるようになった。今、認知症で困っている人、これから困るかもしれないすべての人が、少しでも楽に楽しく暮らしていけるように、認知症になってからの生き方、支え方の語り部として活躍している。



10. 認知症の人への対応のポイント

10-1 認知症の人へのイメージや見方を変えよう

外に出ると気持ちが良くなりストレスが発散される。外に出ることが実は認知症の予防・発症後の心身の安定に役立ちます。

ですから徘徊や行方不明を防ぐために閉じ込めてしまうと逆効果。本人の状態が悪化し対応がむしろ大変になります。

外に出ることで季節感を感じ、時間や場所の感覚が落ちていくのを食い止めていく。外に出て、ただ眺めているだけでも、楽しみとか張り合いも生まれてくるし、地域の中にもなじみの仲間が待っていてくれる。

これまでの認知症のイメージは、「何も分からず、何もできず、閉じこもってばかりいて、周りにとっては、困った人、おかしいことをする人、問題のある人」みたいに、問題点ばかり見がちで、あきらめがちだっ

たのではないでしょうか。

こんな問題点だけみて、諦めがちなイメージを持って接しては、決してこの先いい状態とはなりません。自分自身も、周りもどんどん悪くなる一方です。

認知症になっても、まだやりたいことがある、支えられる一方でなく、実は支え手としてだって活躍していける場面があります。まだ力を残している認知症の方が地域の中にとっても沢山おられます。

認知症というと、暗く深刻なイメージになりがちですが、これからは、認知症になっても毎日を、仲間と明るく楽しく一緒に過ごせるなど、具体的な姿としての希望を、皆さま方お一人お一人から、ぜひ、もっていただきたいと思います。

ポイント①

認知症の人のイメージや見方を一人ひとりが、変えていこう！

これまで
(問題重視、あきらめ)

- ・ 本人は何もわからずできない
- ・ 周りにとって困った人
おかしいことをする人
問題の人
- ・ 自分らしい暮らしなんて無理
閉じこもって茫然とした日々
- ・ 暗い、深刻、あきらめ

☆これから
(可能性重視、希望)

- 本人なりの思いや力を
いっぱい秘めている。
- 一番困っているのは本人
本人なりの理由がある
問題が作られて苦しんでいる人
- 理解と支援、つながりで
地域の中で自分らしく暮らせる。
支えられる一方でなく、
支え手として生き生きした日々
- お互い明るい、楽しい。
これからのに向けた勇気、希望

認知症になっても支えられる一方ではなく、
地域で働き、地域を支える一員として活躍している人たち
ちょっと見守り支えれば、まだまだできる、働ける



若者の服の縫いもの



忙しいお隣の草取り



町の花壇ボランティア



保育園の砂場ならし



子供を守ろう
防犯パトロール中



ご近所の掃き掃除
町内会から表彰状
→家族もとても喜ぶ！

上に写真を載せましたが、例えば次のような例もあります。

- ある認知症のおばあちゃんは、縫い物が得意。地域の若者や、一人暮らしのお年寄り、忙しくて子供達の縫い物が出来ないお母さん達から縫い物を預かって、縫い物で地域を支えています。
- 駅の周りや、道路の花壇が荒れているから、認知症の方に花植えのボランティアに誘うと、一生懸命花を植えてくれます。
- 保育園も人手不足で、保母さん達も手が廻らないので、保育園の手伝いに誘うと、認知症の人が砂場ならし、保育園のガラスの窓ふき、その他いろんな仕事をやってのけます。子供達の人気ものです。
- 保育園での仕事がきっかけで、認知症の人が、稼げるようになりました。身体を動かしてお金が入るとなると、閉じこもりがちなのは、特に男性陣はどん

どん出てくる。

- 一生懸命汗を流して帰りにはチョット一杯飲みに行くとか、100円でも積み立ててバス旅行をしようとかで、働きながら楽しみも増えてきます。
- 町内会でも高齢化してきて、防犯パトロール隊の結成が難しくなっています。認知症の方で足の達者な方に、防犯パトロール隊に入って貰ったら、「町や子供を守らなきゃあ」と熱心にパトロールされ、町の見守り役として活躍されています。

今まで認知症というとだんだん分からなくなってきた、世話される一方という風に思いがちですが、これからは、本人の得意な事、好きなこと、出来そうな事を探し出して、地域で働き、地域を支える一員として活躍してもらいましょう。

10-2 脅かす存在でなく味方の存在となろう

どんな時でも支える側が力を抜いて、
暖かいまなざしで耳を澄ましましょう。
本人の自信を削ぐ様な冷たい言葉や冷

たいまなざしを浴びせると、坂を転げる
ように状態を悪化させる例が多くありま
す。

ポイント②

相手を「脅かす存在」でなく「味方の存在」になろう

*いつでも、どんな時でも、力を抜いてリラックス、
ゆったりと、急がない・急がせない

*暖かいまなざしで相手を見つめよう。

*相手の話し(本当に言いたいこと)に耳を澄まそう。

・いきなり、口出し、手出しをしない。

・意味はわからなくても、聴こうとする自体が大切。

*単純なようで、不安を抱えている相手にとっては、大きな支え。
⇒安心し、混乱を防ぐことになる。

*習慣にしていくと、良循環が生まれてお互いが楽になる。

*困った！大変！という時ほど、一呼吸いれて。

ゆっくりでいいよー。

まずは、リラックス。まなざしをやわらげ、ゆっくりと。

一人ひとりが、町の中で、広げている地域 参考:大牟田市



ご近所の人たちが



町で働く青年が



子供たち、学生たちが



警察や消防の人たちが

認知症だと、ちょっと困ったなという場面が当然出てきます。困ったなという時ほど、関わる方が焦らずに力を抜いて、「ゆっくりでいいよ」という合言葉で、リラックスしてまなざしを和らげて、というような接し方をしましょう。

今、ゆっくりと暮らす、スローライフが

静かなブームになっています。皆さん達一人ひとりが始めることで、きっと他の人もまた、まねをしてゆっくりとしたかわりが広がっていくことでしょう。このような一人ひとりのかわりを町ぐるみで実践している町が前頁の写真で紹介した福岡県の大牟田市です。

10-3 鍵となる情報を書き留めて、話し合おう

自分らしく暮らしていくために「大切なこと」は何か？暮らし方や習慣、好み、嫌いなこと、自分がどんな人生を送ってきて、どんな思い出があったか、などを今のうちに書き留めておきましょう。

まだまだ元気な皆さんは、頭の中にあるものは、必要な時には話が出来から大丈夫と思うでしょう。しかし、自分がまだ元気な時に伝えておかないと、こうした大切な情報が、周りの人は全く何のことか分からなくなります。よくお医者さんや、介護の人が家族にこういう情報を聞こうとして

も知らない人が多いようです。このような大切な情報こそが実は認知症を支える医療、介護の鍵の情報と云われています。これらが分からないと、どんなに専門性が高い医療や介護の人も、何を語りかけたらその人を理解できるのか、どんな場面を作ったらその人が安心して力を出せるのか、判断の材料が全くないので、通りいっぺんで自分にあわない医療や介護になってしまいます。

こうならないためにも、自分がこうした情報を書き留めて置くと医療や介護の現場で非常に役立ちます。

ポイント③

これからに備えて・・・

鍵となる情報を、自分が書き留めておこう、話し合おう

①自分らしく暮らしていくために「大切なこと」は何か
なじみの暮らし方・習慣、好み・嫌いなこと、
人生史・思い出、大事なもの

②「大事にしたいつながらり（人や場所）」

自分には、あたり前のことでも、自分が伝えておかないと、
周囲の人にわかってもらえない（家族も意外と知らない）。

この先、支援・医療・介護を受ける際に
これらの情報が、あるかないかで大違い！

一人ひとりの大切なこと、例えば、朝起きると新聞を見る習慣がある人は、朝、新聞が見られないだけでうろたえてしまい、歩き廻って大変だと云われています。

朝、新聞を見る習慣があると分かるだけで対応を変えることができます。

大事な大切な物を書きとめておいたノート、古ぼけてはいるがいろんな思い出が詰まっているアルバムを眺めるだけで、落ち込んだ時でも元気になります。

皆さんにとって大切なこと・大事なことを、書けるうちに一つでもメモに残すか、誰かに話して代筆して貰いましょう。

町内ごとに集まって、自分の大切なこと

をワイワイ話しながら書ける人は自分で書き、書けない人は誰かに代筆を頼む。一人で書くと面倒だけど、仲間と一緒に書き始めると意外と書きたいことが湧いてきます。書くための「私の手帳」を利用しましょう。



わたしには、わたしなりの思いや暮らしがあります。

自分の大切なことを具体的にメモしておこう。
大事な思い出、好きなこと、日々の習慣など

*書けるうちにひとつでも。

*話せるうちに一言でも。

10-4 日々の中で「ちょっと一緒に」楽しい時間を

自分の大事な事、自分がどう暮らしていきたいのかをしっかりと確認して、日々の中で楽しい時間、気持ち良く楽しめる場面、自分の力を恰好よく出せる場面を作りながら、地域の中での仲間を増やしていきましょう。

もしかしたら皆さんの周りで、「認知症で

大変ね」と問題点ばかり見て、冷たいまなざしで見える人が居るかもしれません。しかし問題点だけを見ないで、あの人はきっとこういう事をしたら喜ぶかもしれないと、見方を変えることで、ご近所のトラブルが解消されていく事が良くあります。

ポイント④

大きなことではなく、日々の中で、「ちょっと一緒に」楽しい時間を。

ほっと安心したり、
気持ちよく、楽しめる場面や
力を発揮して活躍できる機会を
地域の中で、増やしていこう。

「問題」と
みられがちな
人とも

- ・ちょっと一声かけよう
- ・ちょっと顔を見にいってみよう
- ・ちょっと一緒に気晴らしを
- ・ちょっと一緒に買い物に
- ・ちょっと一緒に、好きなことを

認知症になっても、ちょっと一緒に楽しい場面づくりを心がけましょう。

例えば一緒に好きな物を一品作って食べようとか、私が買い物に行くから気晴らし

がてら一緒に行かないとか、美容院や、床屋に行くから一緒に行こうとか、女性はいろいろやる事があります。

いくつになっても、認知症になっても
「好きなこと」をいっしょに、楽しく、心豊かな日々を。



ちょっと一緒に、
好物の一品を



ちょっと一緒に
気晴らしがてら買い物に



ちょっと一緒に
きれいになり



ちょっと一緒に、
音楽を



ちょっと一緒に、
絵を見に



ちょっと一緒に、
生け花を

「男性はね」と云われがちですが、実は男性だって、今までの自分の暮らし方、自分なりの楽しみがあります。町の行きつけの場所に行き続けることが、認知症の特別なサービス施設にいるよりも、よほど落ち着いたり元気になる人が大勢おられます。

- ・認知症になっても、将棋好きだから将棋サークルに行くと将棋仲間が相手をしてくれる。
- ・重度の認知症で、言葉は一切出ないのに音楽なら分かっている、長年歌っていた歌なら朗々と歌える。脳の中で会話をつかさどる部分と、歌の部分が違うので日常会話は出来ないのに得意な一曲は歌い続けられる。介護や医療の専門職よりも

長年の音楽仲間にもまれたほうが安定するのです。

- ・海釣りが好きだという方で釣り仲間から、「たまには釣りにでも行こう」なんて誘われると、落ち着きを取り戻します。たった一枚の釣りの写真をそばに置き、何度も同じ話の繰り返しだけど、「あの時は釣れたよな」とか、「釣りはいいなあ」とか相槌を打ってくれる人がそばにいれば元気になってきます。
- ・身体が弱った人も、ちょっと一緒にドライブに行ってくれる人がいるだけで、非常に落ち着く方がいます。

いくつになっても、認知症になっても
「好きなこと」をいっしょに、楽しく、心豊かな日々を。



地域の将棋サークルへ



いっしょに卓球勝負！



たまには、釣りに



コーラス仲間と
歌でひとつに



いっしょに図書館に
とても落ち着く…。



仲間と飲むのが、一番！

認知症は、今まではどんどん悪くなるだけだと思われがちですが実は違います。

認知症になってからも前向きにいろんな生き方が出来ることを、皆さんたちから身近な人に伝えてもらいたい。

認知症が話題に上ると、暗く嫌な話題となることが多いと思いますが、これからはそうではない様に、一緒に楽しめるような場面をつくっていきましょう。

10-5 一緒に楽しい日々を送るために理解者・支え手を増やそう

認知症になったら周りの方に隠さずに早目に言いましょう。よく行くお店屋さん、町内の皆さん、子供達やPTAの集まりなどいろんな場所で、「子供達でも、若い人達でもいっぱい役立てることがありますよ、応援してね」と、若い人達にもどんどん伝えて頂きたいと思います。

リタイアした男性たちが、まだ活躍できるぞと、自分たちが率先して認知症の明るいイメージを伝えていく様な活動をしたり、閉じこもりがちな本人や家族が外に出て来られる様な楽しい場づくりをするなど、チームを作ってどんどん町の中で認知症の理解者を増やしている例もあります。

ポイント⑤

・安心な町になるための理解者・支え手を自分の周りに、増やしていこう。

・自分が種まきを：身近な人、一人からでいい

＊周りの人と、認知症について、ふだんから話題にしよう。
自分がこれからも会いたい人、行きたいところの人と

例)家族、子供・孫、親せきとも

ご近所の人、友人・知人、職場の同僚、同級生、
趣味仲間、飲食店、お店、タクシー・・・

＊新しい考え方をつぶやこう

「認知症になっても、これからも一緒に、楽しい日々を」

皆さん達の近くに介護施設があると思います。その内お世話になるかもしれないではなくて、今元気な頃から施設の職員さん達と知り合いとなり、町内会でしゃべって貰うとか、認知症の事で地域の人と介護の職員が一緒に取り組めるようになったらいいですね。

町に認知症の人が出かけて迷わないよう

に、商店とか、コンビニとか、地場産業の工場とか、町で働いている皆さんが、認知症のことを良く知っていて、暖かい見守りが出来るような、認知症の方を支え合う町にしたいものです。

ちょっと心配な人を見かけたら声かけや対応をできるようになるために、認知症の勉強会をする職場が増えるといいですね。



なじみの店先で



町内の集まりで



PTAや子供たちの集まりで



中年男性の集まりで



地元のお医者さんや介護サービスの人と



いつも行く美容室でも認知症のことを理解してもらい、チラシを置いてもらう。

そしてちょっと心配な人にも、いつものように綺麗に髪を染め、カットしてあげる。そういうことが出来るように家族も前もって美容師さんに頼んでおく。

今、学校でも、保育園でも認知症の勉強会が始まっています。保育園の子供達も自分たちの中にある脳がちょっとずつ病気になって、物忘れが増えてくることを学ぶ。

物忘れが多くなったおじいちゃん、おばあちゃんの良いところを見つけて一緒に楽

しく過ごしてねと云うと、子供たちが、一緒にお風呂に入るとか、一緒に散歩に行くとか、一生懸命いろんなアイディアを出してくれます。

皆さん達一人ひとりが、つながりのある人に認知症を伝えていけば、今日だけでもこの会場にいる 150 人相当の仲間が増えていきます。

そんな地道な取り組みが、認知症に対する今までの偏見を乗り越えて、暮らしやすい町になって行くと思います。

町のおもいがけない人たちが 大事な理解者・支え手！



自分が「つながりのある人」に、認知症を伝えていこう。
⇒一人ひとりのつながりが、大きな力になっていきます。

11. 終わりに

どうしても、できそうもないと嘆いたり、うちの町では無理だとか、マイナス面ばかりを見がちですが、是非良いところ探しをしましょう。

牛久の町もいろんな個性や才能のある素

敵な人材が大勢おられますし、認知症の方にやさしい田園風景もあります。皆さん一人ひとりが良いところ探しをしながら小さな繋がりを広げていって、認知症にやさしい牛久の町を一緒につくっていきましょう。

**一人ひとりが持っている可能性、
わが町にある可能性を、どうか大切に。**

**できないことを嘆かずに、
お互いの「いいところ探し」をしながら、
やさしいつながりをひとつひとつ広げていこう。**



この町の老若男女が、
つながりあって



おつかれさまでした！

どうも、ご清聴ありがとうございました。

(完)